

Mindfulness bij kanker



121

deelnemers doen
mee aan het
BUDDY-onderzoek!

Op de helft

We zijn bijna op de helft met het aantal inclusies voor het BUDDY-onderzoek! In totaal hopen wij 254 deelnemers te includeren in het onderzoek. Bij BUDDY worden deelnemers geloot in een van de drie groepen: een online mindfulness training onder begeleiding van een trainer, een onbegeleide online training en een wachtlijstgroep.

Aanmelden voor training in maart!

Op 7 maart maart zullen er weer groepen van het online mindfulness programma starten. Help je mee om de studie onder de aandacht te brengen van mogelijke deelnemers? Aanmelden kan op www.buddy-onderzoek.nl.

Maak kennis met onze trainers

Tijdens de mindfulness training worden deelnemers begeleid door trainers. De begeleide trainingen worden gegeven Rinie van den Boogaart en Ellen Janssen. Beide zijn werkzaam bij het Centrum voor Mindfulness. De deelnemers die de onbegeleide training volgen, krijgen tijdens de sessies automatische uitleg en feedback van een virtuele trainer.



Door de training leerde ik meer in het hier en nu te zijn en mijn gedachten, gevoelens en lichamelijke sensaties te accepteren zoals ze waren in plaats van me ertegen te verzetten. Ik heb mijn oude ik losgelaten en er is een nieuwe ik voor in de plaats gekomen, die veel meer zelfcompassie heeft en die veel meer in balans is. Ik ben daar heel dankbaar voor!

**Een deelnemer
over BUDDY**